

# Dukkah-Kichererbsen-Salat mit Grillkäse

Vegetarisch • 20 Minuten • 790 kcal • Tag 3 kochen

301



Kichererbsen



Grillkäse Zypriotischer Art



Gewürzmischung  
„Hello Dukkah“



Minze



Petersilie



Gurke



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Babypinac



Zitrone, gewachst



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, Küchenpapier, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 Personen

	2P
Kichererbsen	1
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9)	4 g
Minze/Petersilie	20 g
Gurke NL   ES   BE   GR   MA	1
Knoblauchzehe ES	1
Frühlingszwiebel DE   NL   MA   EG	1
Babyspinat	75 g
Zitrone, gewachst ES   ZA   AR	1

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 580 g)
Brennwert	571 kJ/136 kcal	3305 kJ/790 kcal
Fett	9,70 g	56,19 g
– davon ges. Fettsäuren	3,38 g	19,56 g
Kohlenhydrate	5,29 g	30,62 g
– davon Zucker	1,55 g	8,99 g
Eiweiß	5,83 g	33,73 g
Salz	0,716 g	4,147 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 3)** Sesam (einschließlich Laktose) **9)** Senf (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **GR:** Griechenland **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



### 1 Zu Beginn

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen und mit fließendem **Wasser** abspülen, bis es klar durchläuft.

**Knoblauch** abziehen.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.



### 2 Dressing zubereiten

**Knoblauch** in eine große Schüssel pressen und mit **Soft** von 3 **Zitronenspalten**, 3 EL **Öl\*** und 3 EL **Wasser\*** verrühren.

Nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



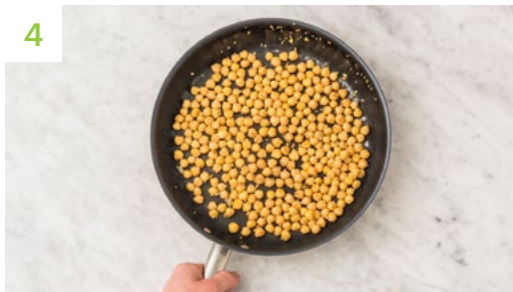
### 3 Gemüse schneiden

Weißes und grünes Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

**Gurke** längs halbieren und in dünne Halbmonde schneiden.

**Petersilien-** und **Minzblätter** grob hacken.

**Gurke**, weiße **Frühlingszwiebelringe** und **Kräuter** zum **Dressing** geben und mischen.



### 4 Kichererbsen braten

In einer großen Pfanne 1 EL **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen. **Kichererbsen** darin ca. 3 Min. anbraten.

„**Hello Dukkah**“ hinzugeben und 1 Min. weiterbraten.

**Kichererbsen** aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen.



### 5 Grillkäse braten

**Grillkäse** in ca. 3 cm Würfel schneiden.

Pfanne mit Küchenpapier auswischen, 1 EL **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Grillkäsewürfel** rundherum 3 – 4 Min. goldbraun braten.



### 6 Anrichten

**Kichererbsen** und **Babyspinat** zur **Gurke** geben und untermischen.

**Salat** auf Teller verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** und **Grillkäsewürfeln** toppen und mit restlichen **Zitronenspalten** genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

